

## Table des matières

Article 187, le défi de ma vie.....	1
Préface de Fabienne Regard .....	6
Introduction.....	7
La décharge thérapeutique (2012).....	7
L'expression en musique (2016).....	7
La révision et la transmission (2025).....	7
Pourquoi "Article 187" ? .....	8
Contexte familial.....	9
Mes parents.....	9
Ma maman.....	10
Mon papa.....	10
Mes enfants.....	11
Mon frère, ma sœur, mes cousins et cousines.....	11
Ma grand-maman maternelle.....	12
Gargamel.....	12
1973 je débarque sur Terre .....	14
Tout se joue avant six ans.....	15
1979 La maison du bonheur à l'horreur.....	17
1980 Mon premier film porno.....	18
1981 Voyage en bateau avec mon papa.....	19
Retour à la maison et prières .....	20
1985 A l'aube de ma rébellion.....	20
À douze ans, la révolte gronde.....	21
Les Espersiers, mon bol d'air.....	23
1986 Abusée à côté de ma mère.....	24
1987 La prison et prise de conscience.....	25
Ce coupable qui blâme les enfants .....	26
Ses abus sur moi.....	27
Attentat à la pudeur : un an de prison ! .....	29
Le Poids d'un Bourreau Silencieux.....	29
Il va aussi accuser mon papa !.....	30
1988 Internat et foyer.....	31
Internat : de victime à coupable.....	32
Mon premier baiser.....	32
Dans les entrailles de l'horreur souterraine .....	33
1989 Foyer de la Pommière à Genève.....	33
Arrivée sous les sirènes de l'ambulance.....	33
Je braque le foyer.....	35
Huit jours derrière les barreaux.....	35
La juge m'enferme et me libère pour la vie.....	35
Mes fugues en Europe (1986-1990).....	36
Lyon, un pervers de plus.....	36
Paris, coup de foudre pour les camions.....	37
Marseille, la prison !.....	40
Milan, avec les dealers et digne d'un film !.....	41
Un hommage à mon amie Ebru .....	42

Mes premiers ébats sexuels.....	43
Mon premier amoureux.....	43
Apprentissage de camionneuse.....	44
Cette journaliste brise mes rêves de camionneuse !.....	44
1990 Mon rapport à la sexualité.....	45
Je me prostitue .....	45
Consommer de l'héroïne pour comprendre .....	47
Confusion entre Amour et sexualité.....	47
J'ai exploré ma bisexualité.....	48
156, le téléphone érotique.....	48
Ma première grossesse, j'avorte !.....	49
Mon voyage officiel à Paris.....	50
1991 Mon premier Amour.....	50
Musique, drogues et quête de soi.....	51
1992 mon apprentissage en banque.....	53
Mon papa oublie LE rendez-vous de ma vie.....	54
Mon apprentissage commerce/banque .....	55
1994 L'armée nous a réunis.....	57
1995 mon fils aîné est né.....	57
J'ai appris la vie de famille.....	59
L'esprit de famille s'installe et se construit .....	59
Mes prises de conscience.....	60
La lente dégradation.....	60
La peur dans le rétroviseur.....	61
1996 Cupide, puis transformée .....	62
1997 je quitte le père de mon fils.....	63
J'ai découvert ce qu'était la liberté sexuelle .....	65
Le poids de la culpabilité en tant que mère.....	66
Le jour où j'ai compris mes limites.....	67
Ma première relation tampon et avortement.....	67
USA : début de ma peur en avion.....	68
Mes premières attaques de panique.....	68
1998 Prise de conscience.....	69
Troisième apprentissage et CFC avec mention.....	70
1999 Stabilité et joie professionnelle.....	71
Une relation thérapeutique.....	72
10 psychiatres pour nous étudier .....	74
La force de mes mots pour un ami .....	75
2000 Je vends la voiture de Grand-maman .....	76
2002 Mariage avec le père de ma fille.....	77
Vivre ensemble ou travailler ensemble ? .....	78
Naissance de ma fille.....	78
2003-2004 je prends confiance.....	79
2005 je commence à chanter.....	79
2006 Trois mois en Angleterre.....	79
Je suis infidèle et le vis très mal.....	81
2008 Stage contre la peur en avion.....	82
D'où vient ma peur en avion ? .....	82
2009 Voyage et séparation .....	85

Il me quitte une première fois.....	86
2010 Déchirement et reconstruction.....	87
2011 USA, Saint-Jacques la Mecque.....	89
Je me débarrasse du fardeau maternel.....	90
2012 Séparation et dépendance affective.....	90
Mon monde s'écroule ! .....	91
Hôpital psychiatrique de la Métairie.....	92
Relation tampon durant mon sevrage.....	94
2013 Hôpital psy durant 9 mois.....	95
Le chemin vers la liberté émotionnelle.....	95
Entre manipulation et reconstruction de soi.....	96
2014 l'Amour de ma vie débarque !.....	97
2015 Mariage au Red Rock Canyon.....	98
2016 album : RESILIENCE.....	99
2019 une nouvelle vie et un 3e mariage.....	100
Conductrice de bus.....	100
2020 Article 187, le défi de ma vie .....	101
Maman, je te pardonne ! .....	102
Ce que j'ai compris de la colère et de l'acceptation.....	102
Pourquoi j'ai voulu pardonner ? .....	103
2021 Gargamel quitte ce monde.....	103
J'ai pardonné à Gargamel.....	104
J'ai pardonné à mes parents.....	105
J'achève l'inachevé en devenant camionneuse.....	106
2022 Vente de la maison familiale.....	107
Une nouvelle vie au chemin de la Métairie.....	108
2023 Deuil sur Compostelle & Retour.....	108
Le faux départ .....	109
Retour à la case départ, le jeux de l'Oie !.....	110
Six jours pour atteindre le Puy-en-Velay.....	110
Les plus beaux villages de France.....	111
Saint-Jean-Pied-de-Port et Pampelune derrière la lune.....	111
J'ai travaillé sur ma mission de vie.....	111
J'ai vidé mon sac à dos.....	112
L'architecture espagnole et les rencontres.....	112
Santiago de Compostelle ! .....	112
J'ai fui direction Malaga après Santiago.....	113
La côte espagnole : l'enfer sur Terre.....	114
Je suis remontée en France en camion.....	114
Ce que m'a apporté ce voyage.....	115
La synchronicité avec mon fils en Asie.....	116
Mes conclusions .....	116
Quel genre de maman suis-je ? .....	117
Autres sujets général me concernant.....	118
La musique dans ma vie.....	118
Le piano.....	118
Le chant.....	118
Mon premier enregistrement en studio.....	119
Mon premier groupe PARADOXE.....	119

Les MAMANTISTARS.....	120
ALKEMY, symphonic metal.....	120
Album RESILIENCE.....	121
Ateliers VoixEmotions (Voix&motions).....	121
Remerciements.....	122
Bonus voyage Japon 2024.....	123
Un de mes défis : Voler 30h sans peur .....	124
Divers articles de presse .....	128
Interview.....	128
Quelques liens.....	128
Quelques livres.....	129

## Introduction

J'**ai tenu** à écrire une introduction personnalisée pour **expliquer** comment ce livre **a vu** le jour. Mon style et mon histoire **pourraient** peut-être vous **surprendre**, alors **permettez-moi** de vous **en dire** un peu plus. **Imaginez-nous** attablés sur une terrasse de café, et que je vous **raconte** mon histoire.

Pour cet ouvrage, j'**ai choisi** un langage parlé. Ce récit **est** authentique, porté par mes mots, mes ressentis, mes interprétations et ma personnalité. Ce que je **partage** ici n'**est** jamais un jugement personnel, ni une vérité absolue, mais uniquement ma vision des choses à un moment donné de ma vie.

Ce livre **a mis** plus de dix ans à **voir** le jour, **écrit** en trois grandes étapes. Chaque phase **correspond** à une période charnière de ma vie et **reflète** un cheminement thérapeutique et évolutif. Je l'**ai vécu**, vous **pouvez** le lire, l'**entendre**.

### ***La décharge thérapeutique (2012)***

J'**ai commencé** à écrire en 2012 en clinique psychiatrique, **poussée** par un besoin de **poser** sur papier tout ce qui **pesait** en moi. Cette écriture spontanée, souvent désordonnée, m'**a permis** de **libérer** un poids énorme.

C'**était** une première démarche de compréhension de mon parcours, **déclenchée** par une découverte essentielle en thérapie durant mon séjour : ma dépendance affective. Ce **fut** une manière de **coucher** mes souvenirs et mes émotions brutes sur papier, sans **chercher** à les **organiser** ou à les **expliquer**.

### ***L'expression en musique (2016)***

En 2016, une rupture musicale marquante **est venue** bouleverser mon équilibre : mon amie, avec qui j'**avais monté** un groupe de musique, **a décidé** de partir vers d'autres horizons musicales. Cela m'**a laissée** avec un profond sentiment d'abandon. J'**ai alors trouvé** refuge dans mes écrits. Ces derniers **ont nourri** les paroles de mon album autour de la RÉSILIENCE, qui **est devenu** un moyen de **transformer** ma douleur en quelque chose de beau et de partagé. Les chansons, **écrites** en anglais comme un bouclier, **racontent** mon histoire tout en la **rendant** accessible au public.

Une collaboration avec Stéphanie Y. Fischer sur une chanson **inspirée** de son livre "*Coupable d'être victime*" **a également marqué** cette période. Cet album, **sorti** en 2016, **a donné** lieu à des concerts dans toute l'Europe, avec un objectif clair : **apporter** de l'espoir à toutes les personnes **traversant** des épreuves similaires, et réalisant ainsi mon rêve à devenir chanteuse !

### ***La révision et la transmission (2025)***

Aujourd'hui, en 2025, je finalise enfin cette publication. Elle a pour objectif de tendre la main à celles et ceux qui ont l'impression de ne pas voir le bout du tunnel, sentiment que j'ai moi-même éprouvé intensément. À travers ce livre, je veux transmettre un message : il existe une lumière au bout du tunnel, c'est à chacun de la faire grandir. Ce livre est une

petite boîte à outils, inspirée de mon parcours, pour aider les autres à construire la leur. En révisant et en complétant ce manuscrit, j'ai appris à poser des limites sur ce que je souhaitais partager, supprimant certains passages pour me concentrer sur l'essentiel.

Les conclusions que je tire aujourd'hui n'auraient pas été possibles il y a dix ans, car elles demandent du recul, de la compréhension et de l'acceptation. Mon chemin continue, et je suis convaincue que nos expériences, même les plus difficiles, nous façonnent pour devenir la personne que nous sommes destinés à être. Fabienne Regard qui a écrit la préface, a relu avec moi ce livre par zoom durant des semaines. Tellement merci !

Rdv sur la page internet pour la commande du livre en entier :

<https://www.ks-services-geneve.com/autobiographie>

# Résumé (dos du livre)

## Article 187, le défi de ma vie - Katia Steulet

*Ce livre raconte l'histoire de Katia, une femme confrontée à de multiples épreuves dès son enfance, une vie marquée par des abus, des traumatismes familiaux et des luttes personnelles. À travers des événements marquants et une série de rencontres qui façonnent son existence, elle nous livre un récit profond et sincère de sa quête de guérison, de rédemption et d'évolution.*

*Katia naît dans un environnement familial complexe, où les relations avec ses parents sont difficiles et marquées par des tensions. Dès son plus jeune âge, elle fait face à des situations traumatisantes, notamment des abus **de la part de son beau-père, mari de sa mère**, et des comportements destructeurs qui altèrent sa perception d'elle-même et du monde qui l'entoure. À travers les années, elle devient témoin et victime d'une série d'événements violents, dont des agressions sexuelles et des maltraitements psychologiques, qui la poussent à se révolter et à chercher des échappatoires.*

*Elle traverse l'adolescence en fugue, entre internats et foyers, où ses souffrances intérieures se multiplient. Ses premières expériences sexuelles et sa découverte de la prostitution, des drogues et des relations de pouvoir viennent complexifier son parcours. Les années passent, marquées par des mariages, des séparations et des vies parallèles qui, malgré des instants de bonheur, n'arrivent pas à combler les vides laissés par son passé.*

*Au fil du temps, Katia entame un processus de guérison. Elle lutte contre ses démons intérieurs, notamment sa dépendance affective, sa peur de l'abandon et ses angoisses. À travers des voyages de découverte, des séances thérapeutiques et une plongée dans la spiritualité, elle trouve peu à peu les clés pour se reconstruire. Ses rencontres avec la musique, en particulier le chant et la composition, deviennent des moteurs de résilience.*

*Une étape cruciale de sa guérison se produit lorsqu'elle décide de se libérer de la colère et du ressentiment, en pardonnant notamment à sa mère et en abordant ses propres failles émotionnelles. Ce chemin vers la réconciliation la mène à la création de son album sur la résilience et à une vie dédiée à l'accompagnement des autres à travers ses ateliers vocaux et son travail de coach.*

*Le livre se termine par un voyage symbolique à vélo jusqu'à Santiago de Compostelle, une manière de marquer la fin d'un cycle et le début d'une nouvelle phase, tournée vers l'épanouissement personnel et le partage de son expérience avec le monde.*

*À travers ce témoignage poignant, Katia nous invite à suivre son parcours, à comprendre que malgré les blessures du passé, la guérison est possible et que l'on peut trouver la paix intérieure et l'amour de soi, même après des années de souffrance.*